



# 給食だより 5月



## よていこんだて表

1、2歳児は、午前おやつ

月：麦茶、くだもの 火：麦茶、菓子  
水：牛乳、菓子 木：麦茶、ヨーグルト  
金：牛乳、くだもの

※エネルギー表示は3歳以上児の昼食分の数字です。  
(1～2歳児の場合はこの概ね8割となります)  
※献立の都合上、変更する場合があります。

★マークは手づくりおやつです。

平成30年度  
みしま中央保育園

	月	火	水	木	金
昼食		1 豚丼 きのこのみそ汁 ゆかり和え 430kcal	2 こいのぼり ランチ 	3 憲法記念の日 	4 みどりの日 
午後おやつ		麦茶 ビスケット	麦茶 ★こいのぼりドーナツ		
昼食	7 ごはん わかめのみそ汁 酢豚 おかか和え 443kcal	8 ごはん 油揚げのみそ汁 さけのバターしょうゆソース さっぱり和え 369kcal	9 食パン にらたまスープ コロック 中華サラダ 408kcal	10 スパゲッティ ナポリタン キャベツのごまサラダ くだもの 415kcal	11 ごはん カレーふりかけ 青菜のみそ汁 親子煮 511kcal
午後おやつ	麦茶 ★しらすマヨコーンパン	麦茶 おせんべい	麦茶 ミニゼリー	スキムミルク ★バナナチョコケーキ	麦茶 ビスケット
昼食	14 ごはん たまねぎのみそ汁 ピザバーグ フレンチサラダ 462kcal	15 ごはん すまし汁 さけのカレーフリッター 切干大根サラダ 446kcal	16 まほうのでんしレンジ ランチ 	17 冷やしうどん とり天 パインサラダ くだもの 542kcal	18 菜めし 豆腐のみそ汁 和風ミートローフ 浅漬け 437kcal
午後おやつ	スキムミルク ★手作りクッキー	麦茶 ★ココアメロンパン	麦茶 おせんべい <span style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 2px;">誕生会</span>	麦茶 ★夏みかんゼリー	麦茶 ブルー・ビスケット
昼食	21 ゆかりごはん なめこのみそ汁 じゃがいものそぼろ煮 ごま酢和え 388kcal	22 梅のさっぱり炊き込みご飯 白玉のみそ汁 さばのしょうが煮 マカロニサラダ 453kcal	23 食パン クラムチャウダー からあげおろしソース ツナサラダ 446kcal	24 五目うどん トマタサラダ くだもの 294kcal	25 チキンカレーライス のり酢和え くだもの 438kcal
午後おやつ	麦茶 ★フルーツヨーグルト	麦茶 ★ウインナーパン	麦茶 かみかみおやつ	スキムミルク ビスケット	麦茶 おせんべい
昼食	28 ごはん もやしのみそ汁 チーズハンバーグ 春雨サラダ 487kcal	29 三食そぼろどん わかめスープ ひじきサラダ 390kcal	30 食パン ジャム レタスと肉団子のスープ アジフライ タルタルサラダ くだもの 488kcal	31 しょうゆラーメン 大豆サラダ くだもの 453kcal	
午後おやつ	麦茶 ★フルーツポンチ	麦茶 ★チーズケーキ	麦茶 おせんべい	スキムミルク ★レーズンパン	



## 5月食育だより

風薫る5月、さわやかな季節になりました。新年度がスタートして1ヵ月がたちました。新しい環境に慣れて、給食もたくさんおかわりをしてきています。ですが、疲れがでたり連休で生活リズムがくずれたりしやすいときです。早起き早寝をして、しっかり朝ごはんを食べ、毎日元気にすごしましょう。

### 14ひきのピクニックランチ



チーズサンド・コーンスープ  
からあげのケチャップ和え  
ポテトサラダ・ブロッコリー  
ヨーグルトいちごフルーチェ



今年は3回もできたお花見給食  
こいのぼりとっても元気だね～！  
さくらがきれいだね～！  
風が気持ちいいね～！おいしいね～！  
とお話しながら食べた給食  
とってもおいしかったです！

